



# 活動成果報告書

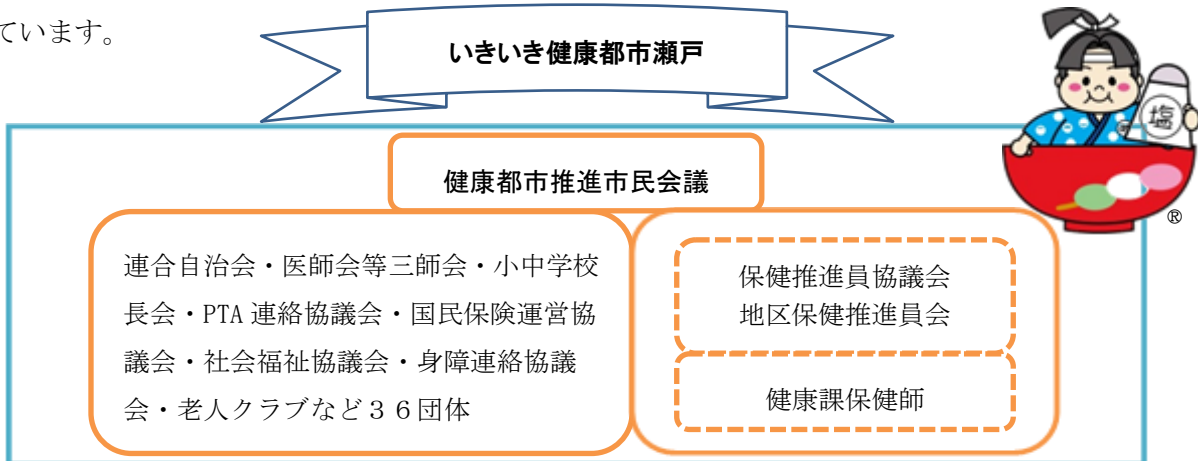
令和元年度（第23回）「チヨダ地域保健推進賞」

<p>活動テーマ 健康づくりボランティア「保健推進員活動」の支援 ～「いきいき瀬戸21」の推進で健康寿命の延伸を目指します！～</p>	
<p>グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 瀬戸市 健康福祉部 健康課 代表者：樋口 照美</p>	<p>他市との視察 交流会</p> 
<p>勤務先：瀬戸市役所 所 属：健康福祉部 健康課 所在地：〒489-0919 愛知県瀬戸市川端町1-31 TEL：0561-85-5511 FAX：0561-85-5120</p>	 <p>健康まつり 推進員 コーナー</p>

## ◇活動方針

本市は平成元年11月「健康都市宣言」を行い、この宣言を受け、官民一体となった36の団体からなる「健康都市推進市民会議」を組織しました。このことにより当時から、行政だけでなく瀬戸市全体で健康づくりに取り組み、以来、生活習慣病の予防や医療費や介護給付費の削減をめざし健康づくり事業を始めとした保健活動を進めているところです。

本市は面積が111.4㎢と広くまた、名古屋市に近い地区と岐阜県に近い地区では、地域特性等が異なることから、地域に根差したきめ細やかで効果的な健康づくり事業を展開するには、地域の協力が不可欠となります。このため平成2年度から、地区の自治会長推薦で「保健推進員」の選出を受け、保健師と管理栄養士による保健推進員養成講座の実施と地区ごとの特性に応じた活動支援を行ってきました。本市は、20の自治会組織があることから、毎年3～4地区ずつ養成し平成6年度に全地区での育成が終了しています。



# 活動成果報告書

## 保健推進員養成経過

平成元年度	健康都市宣言		
平成2年度	20地区中4地区養成29名が活動	平成3年度	新たに4地区養成38名総数67名活動
平成4年度	新たに4地区養成22名総数89名	平成5年度	新たに4地区養成56名総数142名活動
平成6年度	全地区で養成が終了、活動開始を受け、保健推進員協議会を設置。以降継続して活動。		

保健推進員の任期は2年間としていますが（再任は妨げない）、これは、健康づくりの輪を広げていくために新陳代謝を促し、多くの市民への養成講座で健康の知識の伝達と、地区活動を保健師とともに実践していくことで健康づくりを自ら、また家族ぐるみで取り組むことで健康の輪が広がっていくからです。平成2年度からこの方針で継続して取り組んでおり、平成30年度までにのべ4,106人の市民が保健推進員として登録されており、元号が代った令和元年も44名の保健推進員が新たに誕生しています。

健康都市宣言以来30年の年月が過ぎており、この間にさらに人口の高齢化は進み、また、疾病構造も変化しています。私たちが行っている日々の健康づくり活動の成果は、一朝一夕には目に見えるものではありません。しかし、現在の活動の積み重ねこそが、健康づくりや健康寿命の延伸には不可欠なものであることは紛れもない事実であり、取り組みの方向性として今後も支援していきます。

### ○令和元年度 保健推進員養成講座

		内 容	講 師
1	5月17日	開講式、「保健推進員って何?」、血圧、体脂肪測定会	保健師、看護師
2	6月13日	医師講話「気になる!子宮頸がんと女性特有の病気」	産婦人科医師
3	9月6日	医師講話「こころの病気とその予防」	心療内科医師
4	11月19日	運動実習「めたぼうし体操とウォーキングの基本」	運動指導員
5	12月12日	カードバイキング実習「あなたの食事傾向と必要カロリー」	管理栄養士

### ◇活動内容とその成果

瀬戸市の健康づくり計画である「いきいき瀬戸21」計画では、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を最大目標とし、「市民一人一人が明るく豊かでいきいきと暮らせる社会の実現」をめざしています。

地区の保健推進活動もこの目標の実現に向け、瀬戸市の健康課題に沿った活動を地区担当保健師のサポートのもと、実践しています。平成30年度は、20地区で161名の推進員と保健師で、101回、6,694人の市民への健康づくり事業を実施しました。

今年度令和元年度の活動は現在進行形ですので、平成30年度の活動内容と実績を報告します。

### ○保健推進員協議会

- ・総会：年度初めに市長来賓にて実施  
H30の活動スローガン「もういちど生活習慣を見なおそう！」
- ・医師による身近な疾病などについての講演会への参加 2回
- ・他市の地域組織活動団体との視察交流会
- ・健康まつりにおける健康づくりコーナーの企画運営
- ・反省会
- ・役員会・・・毎月1回 会長他3役と事務局（担当係長、保健師1名）

**瀬戸市健康応援キャラクター  
めたぼうし®**



# 活動成果報告書

## ○地区保健推進員活動（一部抜粋）

	No.	活動内容		No.	活動内容
道 泉 地 区	1	骨密度測定	深 川 地 区	1	骨密度測定と健康チェック
	2	運動教室「健康体操で筋力アップ」		2	頭と体の体操
	3	料理教室「腸内環境を整えるランチ」		3	運動会で健康チェック
	4	防災運動会にて健康チェック		4	料理教室「ロコモ予防料理」
	5	ウォーキング「秋の岩屋堂」		5	MMT音楽ケア歌体操
古 瀬 戸	1	骨密度測定	長 根 地 区	1	グランドゴルフ大会で「健康都市宣言」
	2	連区運動会で健康チェック		2	ゴキブリ団子作り
	3	ソフトヨガ教室		3	普通救命救急講習
	4	料理教室「腸がよるこぶ料理」		4	骨密度測定と健康チェック
東 明	1	初夏のいきいきウォーキング	効 範 地 区	5	健脚大会
	2	健康体操		6	料理教室「おいしく食べて血液サラサラ」
	3	赤津ふれあいまつりで健康チェック		7	リズム体操教室
	4	骨密度測定		8	高齢者とふれあい会食・健康チェック
	5	料理教室「腸が喜ぶバランスメニュー」		1	ウォーキング①と「健康都市宣言」
	6	救命救急講習会（AED）		2	骨密度測定・体力測定
祖 母 懐 地 区	1	骨密度測定・体組成測定	効 範 地 区	3	料理①「夏バテ予防料理」
	2	コグニエクササイズ		4	運動教室とあさい病院と語ろう会
	3	海上の森ウォーキング		5	ウォーキング②と体脂肪測定
	4	地域防災訓練		6	芋煮会
	5	料理教室 「腸内フローラを咲かせよう」		7	料理②「ヘルシーなクリスマス料理」
	6	救命救急講習会（AED）		8	リズム体操と反省会
			9	郷土料理「おこしもの」作り	

これらの活動は紙面の関係上一部です。このように20地区の保健推進員が、自分たちの企画でバラエティに富んだ内容で地域の健康事業を展開していますが、推進員が目的意識を持ちながら楽しくかつ主体的に活動に取り組めるよう、また、健康づくり活動から逸脱しないよう、地区担当保健師が年間を通しサポートをしています。若い保健師も多く、人生の大先輩である保健推進員とともにやる地区組織活動は、大変な一面もありますが学ぶことも多く、市民と近い距離で保健師活動を実践できることは市の保健師の醍醐味でもあります。

### ◇今後の計画

健康日本21計画「いきいき瀬戸21」のめざすところである“健康寿命の延伸と健康格差の縮小”のために、地域に出向き、地域住民を巻き込み推進していくことは重要な地域保健活動の取り組みです。新しく保健推進員となった方の養成講座や現推進員のスキルアップのための研修なども、地域活動と並行して重要でかつ有用な保健活動として、目指す方向に向かい取り組んでいきます。

高齢者の保健事業と介護予防の一体化の流れがある中で、健康寿命の延伸のために保健推進員という社会資源も有効に生かせるよう保健師活動を展開していきたいと考えています。